

西門.老松.龍山.萬大.東園國小 15年4月菜單 宏遠國際餐飲集團

營養師 謝怡寧
電話 0920-860-505

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	飲品	全穀雜糧(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂類(份)	水果類(份)	奶類(份)	熱量(Kcal)	鈣含量(mg)	
4/1	三	糙米飯	鮮蔬肉片	*冬瓜肉絲	有機青菜	紫菜蛋花湯	水果		4.00	2.17	1.62	3.00	1		678	84	
4/2	四	糙米燕麥飯	#炸鯖魚	香菇高麗	有機青菜	竹筍龍骨湯		鮮奶	4.08	2.21	1.41	4.00		0.52	744	308	
4/3	五	清明節連假															
4/6	一	清明節連假															
4/7	二	有機茄汁肉絲蛋炒飯+滷豬排+有機青菜+大黃瓜龍骨湯						水果		3.60	2.90	1.62	3.00	1		705	121
4/8	三	糙米燕麥飯	花椰雞丁	鮮蔬什錦	有機青菜	味噌海帶絲湯	水果		3.77	2.18	1.65	3.00	1		664	161	
4/9	四	五穀飯	砂鍋魚丁	培根銀芽	有機青菜	綠豆湯	水果		4.55	2.12	1.48	3.00	1		709	121	
4/10	五	燕麥飯	*咖哩豬	玉米四季豆	油菜	冬瓜龍骨湯		鮮奶	4.11	2.23	1.60	3.00		0.52	708	230	
4/13	一	糙米飯	泡菜年糕肉片	雜菜粉絲	有機青菜	大醬豆腐湯	水果	豆奶	4.60	2.78	1.61	3.00	1		766	162	
4/14	二	有機飯	日式和風菇菇嫩雞	香菇蒸蛋	有機青菜	味噌蔬菜湯		鮮奶	3.66	2.46	1.43	3.00		0.52	690	258	
4/15	三	燕麥飯	梅干肉片	#客家小炒	有機青菜	福菜筍片排骨湯	水果		4.00	2.91	1.52	4.00	1		777	327	
4/16	四	蒜香火腿義大利麵	滷翅小腿2支	芝麻包	有機青菜	*玉米濃湯	水果		3.68	2.72	1.60	3.00	1		697	90	
4/17	五	五穀飯	泰式檸檬魚	蝦醬高麗菜	蘿蔓	摩摩喳喳	水果		4.08	2.19	1.47	3.00	1		682	104	
4/20	一	咖哩烏龍麵	#鹽酥雞	鮮肉包	有機青菜	*酸辣湯	水果		3.44	2.80	1.56	3.00	1		685	277	
4/21	二	有機芝麻飯	*八寶肉醬	飄香滷味	有機青菜	綠豆薏仁湯	水果		4.69	2.37	1.49	3.00	1		738	181	
4/22	三	糙米飯	蔥爆肉片	*滷白菜	有機青菜	海芽龍骨湯	水果		4.00	2.17	1.62	3.00	1		678	104	
4/23	四	五穀飯	#芝麻魚丁	*絲瓜燴豆腐	有機青菜	番茄鮮蔬雞湯	水果		4.14	2.65	1.48	4.00	1		766	310	
4/24	五	糙米飯	沙茶肉片	紅蔘蒸蛋	地瓜葉	扁蒲龍骨湯		鮮奶	3.75	2.71	1.44	3.00		0.52	715	258	
4/27	一	糙米燕麥飯	紅燒肉	肉絲豆芽	有機青菜	紫菜龍骨湯	水果		3.75	2.23	1.66	3.00	1		666	125	
4/28	二	有機培根玉米蛋炒飯+#香酥魚丁+有機青菜+蘿蔔龍骨湯						水果		4.07	2.76	1.59	4.00	1		771	260
4/29	三	五穀飯	蜜汁什錦	翡翠蒸蛋	有機青菜	薑片冬瓜湯	水果		4.00	2.03	1.50	3.00	1		665	285	
4/30	四	燕麥飯	蒜味嫩雞	焗烤花椰	有機青菜	紅豆地瓜湯		鮮奶	4.18	2.00	1.70	3.00		0.52	698	252	

★菜單及每日食材明細，公佈於西門午餐群組網頁，網址：<https://reurl.cc/VMd4VZ> 鈣平均值 201

☆若有停餐退費請3天前通知校方☆鮮奶請當日午餐時間飲用完畢

★打#菜色為油炸菜色、打*菜色為勾芡菜色★若班級菜量不足，可到備品區補充，並反應給廚房工作人員

☆4月29日為響應環保減碳，當日為無肉日蔬食餐。本群組另有供應素食餐點，歡迎訂購

★本月份提供水果種類為：小番茄、鳳梨、芭樂、葡萄、楊桃、木瓜、西瓜等

☆本月份提供青菜種類為：味美菜、小白菜、油菜、蘿蔓、山菠菜、地瓜葉、青松菜等

★若有任何供餐問題，請向西門國小張幸親營養師連絡，電話：23113519 分機 1105

☆午餐使用台灣國產CAS認證肉品★非基因改造食品

認識多元文化飲食

台灣是一個移居的島嶼，以多元文化飲食來了解產地到餐桌距離，從食物的取得、交換、烹調以及食用，認識飲食行動中蘊含的生活智慧。同時尊重了解認識不同群體中的飲食文化，豐富了臺灣的飲食文化基因並對多元文化能夠互相理解、學習成長。

韓國：由於氣溫偏低，以傳統醃製菜類，如：泡菜、醬瓜、醃蘿蔔，搭配辣椒粉、薑、蔥、蒜、人蔘、海帶、

日本：注重食物習性原裝的味覺，攝取糙米、水米、豆類、海鮮以及海藻、野米和菌類。烹調方式以凉拌、清

客家：適應苦寒產活環境困苦，發展出客家菜；一是容易保存，二是是勞力的工作多，流很多汗，需要補充鹽

義大利：使用當地盛產的馬鈴薯、蕃茄、野菇和玉米，搭配香料、起司、火腿，呈現豐富多元的味覺饗宴。

南洋特餐：因為南洋氣候溫暖潮濕，菜色著重開胃的酸和辣。也因為文化的多樣性，發展出特色的娘惹、打拋

肉、咖哩、椰漿、肉骨茶、海南雞飯等。